

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,5, E:420,0, ZS:12,3, T:0,4, F:11,8, CH:64,8, C:1,2, Ca:117,6	S:0,5, E:442,0, ZS:7,7, T:0,7, F:13,7, CH:78,8, C:1,2, Ca:3,6	S:0,8, E:269,0, ZS:7,3, T:4,8, F:9,7, CH:40,5, C:0,4, Ca:187,2	S:0,5, E:324,0, ZS:7,8, T:0,7, F:13,8, CH:48,5, C:1,2, Ca:5,6	S:0,6, E:229,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:50,9, C:0,8, Ca:7,7
Ebéd	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt tojás (P) (T) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -félbarna kenyér (P) (G)	-Almaleves (P) (L, G) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Toroskáposzta vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,3, E:662,0, ZS:17,3, T:2,9, F:30,7, CH:88,5, C:5,0, Ca:86,2	S:0,3, E:864,0, ZS:30,5, T:1,7, F:21,4, CH:118,4, C:10,0, Ca:76,3	S:0,4, E:691,0, ZS:38,2, T:10,0, F:13,0, CH:73,0, C:3,7, Ca:123,8	S:0,9, E:666,0, ZS:27,1, T:0,4, F:17,1, CH:78,8, C:4,2, Ca:17,6	S:1,0, E:821,0, ZS:47,9, T:5,5, F:26,7, CH:66,0, C:5,0, Ca:126,3
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P) -Túródesszert(P) (G, L)	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Sütőtök (P)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)	-meggyes rácsos (P) (G) -Alma (P)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Alma (P)
	S:0,1, E:182,0, ZS:10,0, T:7,2, F:8,0, CH:15,0, C:14,0, Ca:0,0	S:0,3, E:148,0, ZS:2,3, T:0,3, F:3,1, CH:27,5, C:2,0, Ca:32,0	S:0,1, E:95,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,1, Ca:0,0	S:0,4, E:257,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,3, CH:18,8, C:4,6, Ca:9,9	S:0,2, E:114,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,7, CH:28,8, C:0,0, Ca:9,9
Összesen	S:1,9, E:1 264,0, ZS:39,6, T:10,5, F:50,4, CH:168,3, C:20,2, Ca:203,8	S:1,1, E:1 454,0, ZS:40,5, T:2,7, F:38,1, CH:224,8, C:13,1, Ca:111,9	S:1,3, E:1 055,0, ZS:50,2, T:17,1, F:24,0, CH:125,1, C:9,2, Ca:311,0	S:1,8, E:1 247,0, ZS:47,5, T:2,5, F:35,1, CH:146,0, C:10,0, Ca:33,1	S:1,8, E:1 165,0, ZS:55,0, T:5,7, F:36,5, CH:145,6, C:5,8, Ca:143,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.11.25.

Kedd

2024.11.26.

Szerda

2024.11.27.

Csütörtök

2024.11.28.

Péntek

2024.11.29.

Tízórai

-Karamellás tej (P) (L)
-kakaós kifli p

S:1,0, E:506,0, ZS:14,2, T:1,8, F:14,5,
CH:76,9, C:7,2, Ca:0,0

-Gyümölcs ízű tea (P)
-Teljes kiőrlésű zsemle
vegni(P)
-Delma Margarin (P) (L)
-Kígyóuborka friss

S:0,3, E:175,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,9,
CH:40,5, C:0,4, Ca:7,2

-Forralt tej(P) (L)
-Teljes kiőrlésű burgonyás
rozs kenyér (p) (G)
-Delma Margarin (P) (L)
-Kígyóuborka friss
-Főtt tojás (P) (T)

S:0,5, E:390,0, ZS:13,6, T:0,7, F:20,4,
CH:44,9, C:1,2, Ca:28,3

-Gyümölcs ízű tea (P)
-Teljes kiőrlésű burgonyás
rozs kenyér (p) (G)
-Delma Margarin (P) (L)
-Paradicsom friss

S:0,5, E:304,0, ZS:2,1, T:0,7, F:6,9,
CH:64,3, C:1,2, Ca:3,6

-Kakaó ital (P) (L, O)
-Kenyer ebédhez teljes
kiőrlésű (P) (G)
-Sajtkrém (P) (L)
-Tv paprika friss

S:0,4, E:526,0, ZS:17,6, T:0,3, F:17,4,
CH:73,2, C:1,0, Ca:117,6

Ebéd

-Vegyes zöldségleves (P) (G,
T, Z, O, M, S, L)
-Kelkáposzta főzelék(P) (G,
T, Z, O, M, S)
-Lapcsánka (P) (G, T, Z, O,
M, S)
-Kenyer ebédhez/ Félbarna/
(P) (G)

S:1,2, E:1 397,0, ZS:49,6, T:0,2, F:35,6,
CH:199,9, C:3,8, Ca:126,6

-Tárkonyos raguleves leves
vega (P) F (L, G, T, Z, O, M,
S)
-Mákos metélt (p) (G)

S:0,2, E:949,0, ZS:42,9, T:6,4, F:28,1,
CH:116,2, C:5,8, Ca:244,9

-Buggyantott tojásleves(P)
(G, T, Z, O, M, S)
-Finom főzelék (P): (G, L)
-Tükörtojás (P) (T)
-Kenyer ebédhez/ Félbarna/
(P) (G)

S:1,1, E:1 093,0, ZS:58,2, T:4,5, F:47,1,
CH:92,8, C:6,6, Ca:137,9

-Lebbencs leves (P) (G, T, Z,
O, M, S, L)
-Párolt rizs mexikói zöld
körettel (P) (P)
-Rántott Trappista sajt
Vega(P)
-Almakompót (P)

S:0,1, E:707,0, ZS:14,8, T:0,2, F:16,2,
CH:117,8, C:5,0, Ca:163,5

-Erőleves cernametélt (P)
(G, T, Z, O, M, S)
-Főtt tojás (P) (T)
-Főtt burgonya (P)
-Sóskamártás (P) (L, G)

S:0,3, E:722,0, ZS:23,3, T:4,6, F:22,6,
CH:102,4, C:4,1, Ca:195,0

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G,
L, T)
-kockasajt (P) (L)
-Tv paprika friss

S:0,6, E:116,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,2,
CH:22,0, C:0,8, Ca:6,1

-sajtos stangli (P) (G, L, T)
-Alma (P)

S:0,0, E:137,0, ZS:0,6, T:0,4, F:3,1,
CH:16,9, C:0,5, Ca:9,9

-fahéjas csiga(P)KEM (G, L,
T)
-Alma (P)

S:0,3, E:223,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3,
CH:16,0, C:4,9, Ca:9,9

-vizes kifli(P) (G)
-Gyümölcsjoghurt P (G, L)

S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3,
CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0

-ízes bukta KEM (P) (L, T, O,
D)

S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9,
CH:13,3, C:1,9, Ca:0,0

Összesen

S:2,8, E:2 019,0, ZS:65,9, T:2,3, F:54,3,
CH:298,7, C:11,8, Ca:132,7

S:0,6, E:1 261,0, ZS:44,0, T:7,1, F:33,1,
CH:173,5, C:6,6, Ca:262,0

S:1,9, E:1 706,0, ZS:84,9, T:6,6, F:71,8,
CH:153,7, C:12,7, Ca:176,1

S:0,9, E:1 050,0, ZS:16,9, T:1,0, F:24,5,
CH:189,9, C:6,5, Ca:167,1

S:1,0, E:1 332,0, ZS:42,7, T:5,2, F:41,8,
CH:188,9, C:7,0, Ca:312,6

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek